

# ABC REFLEKSJONSMENY

Har du noen gang reflektert over hva som påvirker deg positivt i din medlemsorganisasjon?

Her får du presentert en egen refleksjonsmeny der du kan reflektere om dette sammen med andre.



## **Tidsbruk: 45 - 60 minutter**

Målet er å reflektere over elementer som påvirker din psykiske helse gjennom din medlemsorganisasjon.

Gå sammen to og to og snakk om disse spørsmålene ut i fra ditt ståsted i organisasjonen. Begge svarer på alle spørsmålene.

### **Refleksjonsspørsmål:**

- Hva gjør deg glad?
- Hva skulle du gjerne lære mer om?
- Hva er det som gir deg energi i din organisasjon?
- Hva er det som gjør at du føler mestring i din organisasjon?
- Hva gjør du for å glede andre andre rundt deg?
- Hvilke fellesskap er viktig for deg og hvorfor?
- Hva får deg til å føle deg inkludert i din organisasjon?